

靈糧堂怡文中學  
對外關係委員會  
「家長學生·好精神一筆過津貼」運用計劃  
24/25 學年

1. 前言：

為支援家長照顧學生的精神健康，教育局向所有公帑資助中、小學（包括特殊學校）的家長教師會提供一筆過額外 2 萬元的「家長學生·好精神一筆過津貼」，舉辦支援學生精神健康的家長教育活動，建立正向的家庭文化。本校獲發\$20,000 一筆過定額津貼，使用期至 2025 年 8 月 31 日。

2. 2024/2025 年度計劃及財政預算

本校計劃運用「家長學生·好精神一筆過津貼」作以下用途：

策略/工作目標	推行日期	對象	檢查/評估	財政預算
<ul style="list-style-type: none"> <li>工作坊：嘉年華家長精神健康親子沙畫活動 → 沙畫是一種利用沙子創作藝術的形式，參加者（1家長+1學生或1學生+1學生）可以在燈箱中自由創作獨特的圖案。在這個過程中，參加者能夠發揮創意，表達情感，並提升專注力和手眼協調能力，有助於學習和發展，也能幫助參加者放鬆心情，釋放壓力，促進情緒健康。</li> </ul>	6/12/2024	家長與學生	透過教師觀察、 參加者問卷： →80% 或以上參加者	\$10,000
<ul style="list-style-type: none"> <li>工作坊：家長照顧者「ME TIME」身心舒緩工作坊 →專為家長照顧者設計，提供一個放鬆和自我關懷的空間。活動旨在幫助參加者重新連結自身需求，釋放壓力，尋找內在平靜。透過舒緩的活動和討論，參加者將學習實用技巧，提升自我照顧能力，從而更好地支持自己和家庭。</li> </ul>	18/1/2025	家長	同意透過工作坊，有效 放鬆心情，釋放壓力	\$10,000
				總計： \$20,000